

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun, yang mana tugas perkembangan pada fase itu ialah aktivitas eksploratif dan eksperimental identitas terjadi yang ditandai dengan perubahan terus menerus. Hal ini kerap kali dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang mengejar pendidikan di institusi pendidikan tinggi, baik universitas negeri, swasta, maupun institusi setara lainnya. Di tingkat ini, mahasiswa mengemban tanggung jawab yang lebih besar dibanding jenjang pendidikan sebelumnya.

Dalam perkuliahannya, mahasiswa tentu diharapkan untuk berpartisipasi aktif terhadap kegiatan ekstra maupun intra kampus. Menyelesaikan tugas juga merupakan salah satu persyaratan akademik. Mahasiswa dengan keterampilan akademik yang buruk, atau tidak tertarik dengan tugas mereka akan berisiko. Lailiya menyatakan, tantangan-tantangan ini dapat mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas, keputusan untuk menyerah, hingga mengalami stress. Stres dapat menimbulkan berbagai pengaruh, salah satunya memengaruhi keadaan emosi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres karena tuntutan akademik sering merasa sulit untuk memahami, mengenali, atau mengungkapkan emosi yang mereka rasakan pada saat itu. Hal ini dapat memicu kecenderungan *alexithymia*, yaitu kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan mengenali, menjelaskan, dan memahami emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain (Garusu, Siregar, & Qalbi, 2024:74).

Alexithymia adalah fenomena subklinis atau tanpa gejala klinis dimana seseorang mengalami kesulitan menggambarkan atau memahami perasaan, ini termasuk kurangnya kesadaran emosional. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh psikoterapis Dr. Peter Sifenos pada awal tahun 1972 yang berarti “tidak ada kata-kata untuk emosi”. Sifenos dalam menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan kondisi ketika seseorang sulit mengenali dan mengungkapkan emosi yang ada dalam dirinya. Mereka yang memiliki kecenderungan ini juga kerap kesulitan

memahami perasaan orang lain. Umumnya, orang dengan *alexithymia* ditandai oleh ketidakmampuan mengekspresikan emosi, cara berpikir yang terlalu logis tanpa melibatkan perasaan, kurangnya empati, kesulitan menjawab pertanyaan sederhana, tidak bisa membayangkan masa depan, kurang tertarik pada seni, membuat keputusan hanya berdasarkan logika, dan kadang mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau wajah memerah (Lestiani, 2023:87).

Beberapa aspek yang tampak pada individu dengan *alexithymia*: pertama, mereka merasakan emosi dengan jelas tetapi tidak mampu memahami penyebab munculnya emosi tersebut, yang disebut kesulitan mengenali perasaan; kedua, mereka sulit membedakan emosi dari sensasi fisik yang dirasakan saat bereaksi, yang dikenal sebagai kesulitan menggambarkan perasaan; ketiga, mereka cenderung memiliki pola pikir yang berorientasi pada hal-hal eksternal, yaitu lebih mengandalkan fakta atau data objektif untuk mendukung pendapat dan gagasan mereka (Uki, dkk., 2021:62).

Fenomena tersebut merupakan ciri kepribadian yang terjadi pada sekitar 10-13% populasi umum. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Polandia yang menunjukkan *alexithymia* ditemukan pada 31.0% remaja dengan 56% subjek menunjukkan tanda- tanda *alexithymia* menengah. Secara signifikan lebih banyak perempuan dari pada laki-laki yang menderita *alexithymia* (37% dan 20.8%) (Szepietowska, dkk., 2023:56). Adapun di Indonesia, fenomenan ini dialami oleh remaja di beberapa kota, seperti yang ditunjukkan oleh Putu Nugrahaeni Widiasavitri dan I Gusti Ayu Agung Mirah Pradnyadewi dalam penelitiannya, menyatakan bahwa 150 remaja di kota Malang dari rentang usia 18-23 tahun, 70 memiliki kecenderungan *alexithymia* yang tinggi, dan 80 lainnya memiliki kecenderungan *alexithymia* yang rendah (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023:61). Selain itu, sebanyak 207 remaja berusia 13-19 tahun di Jakarta Selatan mengalami *alexithymia*, dengan 85 orang yang disurvei (Yunita, dkk., 2020:6). Dan, dari penelitian yang dilakukan oleh Novita terhadap 209 remaja di Panti Asuhan di wilayah Kabupaten Tegal berusia 17-20 tahun memperkuat temuan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami *alexithymia* moderat dengan skor rata-rata 58.39 (Lestiani, 2023:87).

Pada usianya, mahasiswa umumnya mulai memiliki kestabilan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk psikologis dan spiritual. Salah satunya adalah rasa syukur, yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Bersyukur berkaitan dengan berbagai emosi positif seperti merasa puas dengan hidup, merasakan kebahagiaan, mudah memaafkan, tidak gampang merasa kesepian, serta mampu mengendalikan amarah. Sebaliknya, individu yang kurang bersyukur cenderung merasa hidupnya kurang, lebih mudah mengalami depresi, khawatir, dan timbul rasa iri. Hal ini dikuatkan dengan beberapa penelitian seperti yang ditulis oleh (Prabowo dan Laksmiwati, 2020:6) menunjukkan hubungan antara rasa syukur dan emosi positif lainnya. Studi yang dilakukan oleh mahasiswa sarjana mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara rasa syukur dan kebahagiaan, dan bersyukur dapat memunculkan emosi positif (Yulian, dkk., 2024:6). Studi lain lain yang membuktikan rasa syukur dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dilakukan oleh Dzakiyyah Fatmala dan Citra Ayu Kumala Sari. Hasil penelitian menyebutkan bahwa rasa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19, dengan kontribusi sebesar 26,7% terhadap kesejahteraan psikologis. Ada pula studi dari hasil penelitian Abd. Hamid Cholili, dkk dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis dan rasa syukur mahasiswa tahun akhir memiliki hubungan positif, yang berarti semakin mereka bersyukur, semakin baik keadaan psikologis mereka (Cholili, 2023:555).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Maulida menunjukkan fenomena ini terjadi pada mahasiswa teknik informatika UIN Sunan Gunung Djati Bandung hasilnya menunjukkan bahwa hampir keseluruhan partisipan menunjukkan ciri-ciri kecenderungan *alexithymia*. Hal ini dapat diketahui dari beberapa poin, yaitu: 1) terdapat seluruh partisipan mengalami kesulitan ketika hendak mengekspresikan perasaan, hal ini karena adanya asumsi bahwa orang lain tidak akan mengerti perihwal apa yang dirasakan sebenarnya; 2) terdapat 30 partisipan (75%) cenderung mengenyampingkan emosi dikarenakan selalu menganggap bahwa segala sesuatu

itu adalah hal yang biasa saja; 3) terdapat 26 partisipan (65%) buruk dalam management stress; 4) terdapat 34 partisipan (85%) merasa tidak puas atas pencapaian diri sendiri dan cenderung tidak asertif. Dan hasil penelitian bersifat negatif, artinya semakin tinggi *alexithymia* semakin rendah penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat *alexithymia* yang tinggi dan penyesuaian diri yang rendah (Maulida, 2023:3).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap lima mahasiswa, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki kecenderungan *alexithymia* yang cukup signifikan. Hasil jawaban menunjukkan responden cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali dan membedakan emosi yang dirasakan. Hal ini terlihat dari adanya kecenderungan merasa bingung terhadap perasaan sendiri serta menganggap emosi sebagai sesuatu yang biasa dan tidak perlu dipahami secara mendalam. Selain itu, terdapat responden yang menunjukkan hambatannya dalam mengekspresikan emosi kepada orang lain dengan memendam perasaan serta adanya keyakinan bahwa orang lain tidak akan mampu memahami apa yang mereka rasakan. Hal tersebut mengindikasikan adanya keterbatasan dalam kemampuan komunikasi emosional. Dan terdapat responden yang cenderung mengabaikan perasaan sendiri dan lebih memperhatikan situasi di luar diri, serta kurangnya upaya dalam merefleksikan kondisi emosional. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan *alexithymia* pada partisipan tidak hanya berkaitan dengan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi, tetapi juga mencakup pola berpikir yang cenderung mengabaikan aspek emosional. Kondisi tersebut berimplikasi pada kurang optimalnya kemampuan individu dalam mengelola emosi, termasuk dalam menghadapi tekanan atau stres.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menduga adanya pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa, yang mana berkaitan dengan rendahnya kesadaran emosional dan kemampuan memaknai pengalaman internal, sehingga diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada masalah emosional, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis positif. Sampai saat ini, penelitian yang mengkaji hubungan antara sikap syukur dan *alexithymia* masih

terbatas, karena studi *alexithymia* umumnya berfokus pada trauma, regulasi emosi, dan gangguan mental, sedangkan syukur lebih sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hal ini menjadi alasan dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam fenomena tersebut melalui penelitian berjudul “Pengaruh Sikap Syukur terhadap Kecenderungan *Alexithymia* pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti membatasi penelitian dengan beberapa pertanyaan berikut.

1. Bagaimana tingkat syukur pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan *alexithymia* pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Selaras dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian disampaikan sebagaimana berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat syukur pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan *alexithymia* pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang berarti, baik dalam ranah teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian meliputi:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi positif baik dalam ilmu bidang tasawuf maupun psikologi. Dengan mengisi kekosongan kajian literatur mengenai syukur terhadap kecenderungan *alexithymia*, studi ini dapat dijadikan referensi serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan serta pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya rasa syukur dalam mengelola dan mengekspresikan emosi. Dengan memahami hubungan antara rasa syukur dan kecenderungan *alexithymia*, mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh jurusan Tasawuf dan Psikoterapi untuk merancang program intervensi yang bertujuan mengurangi kecenderungan *alexithymia* melalui penguatan rasa syukur. Program semacam ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik.

E. Kerangka Berfikir

Manusia pada hakikatnya memiliki naluri bersyukur. Bersyukur berarti menunjukkan rasa terima kasih atau mengakui nikmat yang diberikan Allah serta memanfaatkannya sesuai dengan kehendak dan petunjuk-Nya. Sikap syukur menjadi salah satu cara seseorang mengekspresikan rasa terima kasih, sehingga orang yang mampu bersyukur akan merasa lebih bahagia dan ikhlas menerima nikmat yang dimilikinya, karena ia meyakini bahwa rezeki tersebut adalah ketetapan terbaik dari Allah. Pandangan ini menegaskan bahwa bersyukur merupakan bentuk pengakuan kepada Allah atas segala nikmat-Nya sekaligus usaha untuk menggunakannya dengan bijak. Bahkan, amalan syukur dipercaya dapat menambah nikmat yang telah Allah *Subhānahu Wa Ta'ālā* berikan (Rahanil, 2024). Dalam ajaran tasawuf, syukur juga didefinisikan sebagai ungkapan terima kasih yang tulus kepada Allah atas setiap karunia yang diberikan, yang diwujudkan

melalui ucapan, sikap, dan perbuatan. Manfaat rasa syukur dapat terlihat dari bagaimana seseorang menggunakan nikmat yang diperolehnya bila dimanfaatkan untuk kebaikan maka kebaikan akan kembali kepadanya, dan sebaliknya jika digunakan untuk keburukan (Hakim dan Rambe, 2025:563).

Imam Al-Ghazali, seorang ulama terkemuka, menjelaskan bahwa rasa syukur kepada Allah dapat diwujudkan melalui tiga cara: 1) bersyukur dengan hati berarti meyakini sepenuhnya bahwa Allah adalah satu-satunya sumber segala nikmat dan rezeki; 2) bersyukur dengan lisan dilakukan dengan mengungkapkan rasa terima kasih secara verbal, seperti mengucapkan "*alhamdulillah*"; 3) bersyukur melalui perbuatan, yaitu memanfaatkan nikmat dan rezeki yang diterima sesuai dengan ajaran Allah dan digunakan di jalan kebaikan. Selain itu, Imam Al-Ghazali juga menyebutkan bahwa rasa syukur terdiri dari tiga unsur. Unsur pertama adalah pengetahuan (ilmu) tentang kesadaran bahwa semua nikmat berasal dari Allah dan hanya Dia yang memberikannya. Kedua, perasaan batin (hal), yaitu sikap hati yang tulus menerima dan menghargai nikmat yang diterima. Ketiga, perbuatan (amal), yaitu memanfaatkan nikmat tersebut untuk hal-hal yang baik dan sesuai ajaran Allah (Ghazali, 1985:1156).

Konsep syukur menurut Al-Ghazali dalam *Ihyā 'Ulūm al-Dīn* tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga mengandung aspek afektif dan ekspresif yang sejajar dengan kemampuan emosional dalam psikologi modern. Secara makna Al-Ghazali menyebutkan bahwa syukur adalah kegembiraan hati terhadap nikmat dan pengakuan bahwa nikmat itu datang dari Allah. Dengan kata lain, syukur menurut Al-Ghazali bukan hanya kesadaran kognitif (mengetahui nikmat), tapi juga perasaan afektif seperti rasa gembira, tenang, dan lapang hati. Syukur yang melibatkan kesadaran batin dapat menumbuhkan rasa gembira dan pengakuan terhadap nikmat Allah, serta ekspresi melalui ucapan dan perbuatan. Komponen-komponen ini mengandung aspek kesadaran, pengenalan, dan pengekspresian emosi positif. Artinya, individu yang tidak mampu merasakan dan mengekspresikan emosi positif seperti syukur cenderung mengalami kekosongan afektif. Maka dari itu, mengekspresikan emosi menjadi salah satu bentuk rasa syukur karena melibatkan kemampuan untuk mengenali, merasakan, dan

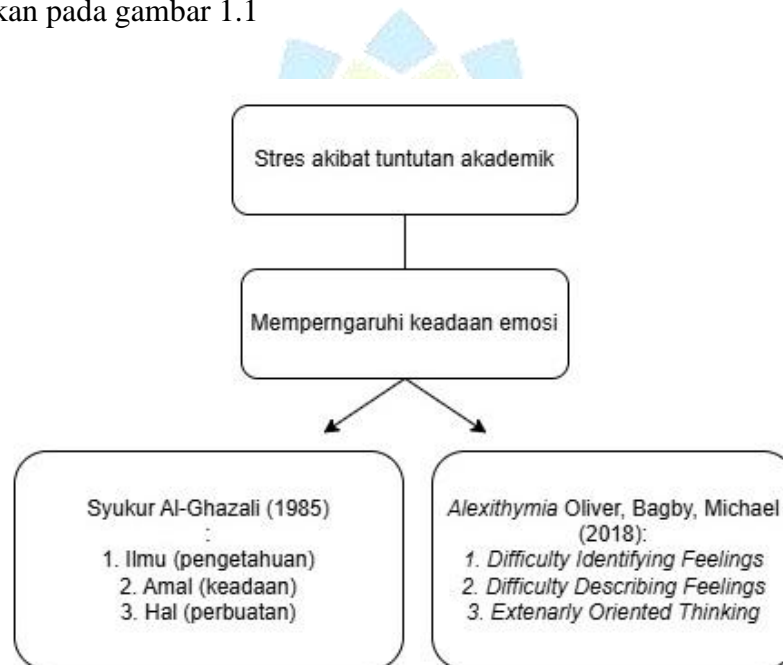
menyampaikan emosi positif atas berbagai peristiwa dalam hidup. Sebaliknya, kondisi psikologis seperti *alexithymia* ditandai dengan kesulitan mengenali, mengekspresikan, dan memahami emosi. Akibatnya, individu dengan kecenderungan *alexithymia* cukup terhambat dalam pengungkapan rasa terimakasih Allah (Ghazali, 1985:1162).

Alexithymia rentan dialami pada masa remaja hingga awal dewasa yaitu periode yang kerap kali dialami oleh mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh pubertas yang membawa perubahan pada emosi, situasi yang dihadapi, serta perkembangan fisik. Pada masa ini, tuntutan akademik dan kontribusi baik terhadap perkuliahan juga menjadi tanggung jawab mahasiswa, sehingga ketika hal tersebut tidak terpenuhi mahasiswa cenderung mengalami stress sehingga kurang mampu mengingat kata-kata yang bernuansa positif maupun negatif, serta mengalami kesulitan mengenali, menyadari, menggambarkan, dan mengekspresikan perasaan mereka. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami *alexithymia* (Cindy dan Ambarini, 2021:688).

Salminen (1999:75) menyebutkan bahwa *alexithymia* menggambarkan adanya gangguan dalam mengatur emosi atau kegagalan dalam memproses emosi secara kognitif. Individu dengan kondisi ini kesulitan mengenali emosi yang sedang mereka rasakan. Ketika mengalami emosi yang kuat, seperti kesedihan mendalam atau kemarahan, mereka sulit mengekspresikannya dengan cepat dan biasanya tidak mampu menjelaskan dengan tepat penyebab emosi tersebut. Akibatnya, mereka tidak bisa menerangkan alasan di balik perasaan yang mereka alami.

Taylor (2018:158) menyebutkan ciri-ciri klinis yang menunjukkan seseorang memiliki *alexithymia* antara lain: a) mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, baik perasaan diri sendiri maupun memahami perasaan orang lain; b) memiliki kemampuan mengenali dan menamai emosi yang sangat terbatas. Skala *Alexithymia* Toronto (TAS-20) dapat digunakan untuk menguji aspek-aspek *alexithymia* berikut: 1) *Difficulty Identifying Feelings* (DIF) 2) *Difficulty Describing Feelings* (DDF) yaitu kesulitan mendeskripsikan perasaan 3) *Externally Oriented Cognitive Style of Thinking* (EOT) yaitu Kecenderungan untuk mengabaikan sensasi afektif dan hanya bereaksi terhadap rangsangan eksternal.

Maka dari itu, rasa syukur dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran emosional seseorang, terutama terkait keterbatasan dalam mengenali dan mengelola emosi. Keterikatan antara syukur dan kecenderungan *alexithymia* menunjukkan adanya perbedaan antara keterbukaan terhadap emosi dan hambatan dalam pengolahan perasaan. Membiasakan diri untuk bersyukur dapat menjadi langkah positif yang membantu individu lebih memahami dan mengenali emosinya, sehingga kecenderungan *alexithymia* dapat berangsur berkurang seiring waktu. Dengan demikian, berikut merupakan gambaran kerangka berfikir mengenai pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa yang digambarkan pada gambar 1.1



Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir

Pada gambar di atas menunjukkan kerangka berpikir penelitian yang menjelaskan bahwa stres akibat tuntutan akademik pada mahasiswa dapat memengaruhi keadaan emosi, yang kemudian berkaitan dengan munculnya kecenderungan *alexithymia*, yaitu kesulitan dalam mengenali, menggambarkan, dan memproses emosi. Dalam kerangka ini, sikap syukur diposisikan sebagai variabel yang berperan dalam memengaruhi tingkat *alexithymia*, di mana syukur yang mencakup aspek pengetahuan, kondisi spiritual, dan perilaku diharapkan

dapat membantu individu lebih mampu mengelola emosinya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat syukur pada mahasiswa, maka kecenderungan *alexithymia* diduga akan semakin rendah, meskipun mereka menghadapi tekanan akademik.

F. Hipotesis

Berdasarkan analisis hasil kerangka berfikir, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0): tidak terdapat pengaruh sikap syukur terhadap sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Hipotesis Alternatif (H_1): terdapat pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dari kedua hipotesis tersebut, salah satu pernyataan tersebut dapat disetujui. Dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima jika hipotesis pertama terbukti benar. Jika tidak, dinyatakan bahwa H_1 ditolak dan H_0 diterima. Dengan mempertimbangkan kedua hipotesis ini, hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi positif dalam pemahaman emosi yang dirasakan, dengan tujuan dapat mengendalikan diri dengan emosi positif yang selalu bersyukur untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis.

G. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini, disajikan persamaan dan perbedaan terkait penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian terdahulu.

- 1) Penelitian oleh Neng Syifa Maharani (2025) berjudul “Hubungan Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” dalam skripsinya menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39 orang (83%) memiliki Syukur yang Tinggi, sementara sebanyak 20 orang (42,6%) menunjukkan Kesejahteraan Psikologis yang sedang. Dengan arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi Syukur maka Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa

yang sedang menyusun skripsi semakin baik.

Persamaan penelitian sebelumnya dan sekarang adalah mengkaji tentang syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kemudian perbedaannya, penelitian sebelumnya menggunakan hubungan sebagai variable x, adapun penelitian sekarang menggunakan pengaruh. Selain itu, penelitian sebelumnya mengkaji kesejahteraan psikologis secara umum, penelitian sekarang mengkaji kecenderungan *alexithymia* yang menjadi bagian dari pembahasan kesejahteraan psikologis.

- 2) Penelitian oleh Shi dan Du (2020) dengan judul “*Associations of Emotional Intelligence and Gratitude with Empathy in Medical Students*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *design cross-sectional*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan rasa syukur merupakan konstruk psikologis positif yang penting untuk memahami dan mengembangkan empati pada mahasiswa.

Persamaan penelitian terdapat pada pembahasan peran sikap syukur terhadap aspek emosional individu. Namun, penelitian sebelumnya meneliti pengaruh syukur dan kecerdasan emosional terhadap empati, sedangkan penelitian sekarang meneliti pengaruh syukur terhadap kecenderungan *alexithymia*

- 3) Penelitian oleh Ida Suryani Wijaya, M. Tahir, Saputranur, dan Sai Handari (2024) dengan judul “*The Role of Piety (Taqwa) and Gratitude (Syukur) in Islam on Human Emotional Intelligence*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Structural Equation Model (SEM)* melalui AMOS terhadap 350 responden Muslim di perguruan tinggi Kalimantan Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taqwa ($b = 0,437$) dan syukur ($b = 0,425$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional, terutama dalam kemampuan mengenali, mengelola, dan memahami emosi diri serta orang lain. Kesimpulannya, semakin tinggi taqwa dan rasa syukur seseorang, semakin baik pula kecerdasan emosionalnya, sehingga mampu membentuk perilaku yang lebih empatik, sabar, dan seimbang secara emosional sesuai ajaran Islam.

Persamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang terdapat dalam pembahasan syukur. Adapun perbedaannya, jika penelitian sebelumnya membahas kecerdasan emosional dan taqwa, penelitian sekarang membahas *alexithymia*.

- 4) Penelitian oleh Razmkhah (2024) dengan judul “*Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Alexithymia, Psychological Capital, and Subjective Vitality in Mothers with COVID-19 and Autistic Children*”. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan 30 partisipan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, di mana kelompok eksperimen mengikuti delapan sesi terapi ACT berdurasi 90 menit. Hasilnya menunjukkan bahwa ACT secara signifikan menurunkan tingkat *alexithymia*, serta meningkatkan modal psikologis (optimisme, harapan, efikasi diri, dan resiliensi) dan semangat hidup subjektif para ibu.

Persamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang adalah sama-sama mengkaji fenomena yang berkaitan dengan emosi yaitu *alexithymia*, sedangkan perbedaannya jika penelitian sebelumnya menggunakan ACT sebagai perlakuan, adapun dalam penelitian sekarang menggunakan syukur sebagai koping dari pada *alexithymia*.

- 5) Penelitian oleh Vira Wahyuniarty Suprakas (2024) berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah” dalam skripsinya penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan hasil penelitian menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *alexithymia*. Artinya, semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, semakin tinggi kecenderungan mengalami *alexithymia*, dan sebaliknya.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan sekarang ialah membahas kecenderungan *alexithymia* pada remaja. Adapun perbedaannya penelitian sebelumnya menghubungkan kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan sikap syukur sebagai pengaruh terhadap kecenderungan *alexithymia*. Penelitian

sebelumnya melaksanakan penelitian di panti asuhan, sedangkan penelitian sekarang kampus dijadikan sebagai tempat penelitian.

Dari pemaparan di atas, berdasarkan penelitian terdahulu hingga saat ini masih sangat terbatas penelitian yang secara spesifik mengembangkan sikap syukur dengan kecenderungan *alexithymia*. Studi tentang *alexithymia* sering kali berfokus pada faktor seperti trauma, regulasi emosi, dan gangguan mental lainnya bukan sikap positif seperti syukur. Sedangkan syukur lebih sering dikaji hubungannya dengan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, stress, bukan dengan kesulitan mengenali dan mengungkapkan emosi sebagaimana *alexithymia*. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan perspektif psikologi modern dengan pendekatan tasawuf atau psikoterapi Islami, di mana syukur tidak hanya dipahami sebagai respons emosional positif, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran spiritual, penghayatan hati, dan pengamalan dalam perilaku. Dalam perspektif ini, syukur dipandang sebagai potensi kekuatan batin yang dapat membantu individu lebih peka terhadap kondisi emosinya, sehingga berpeluang menurunkan kecenderungan *alexithymia*. Selain itu, penelitian ini juga menghadirkan kebaruan kontekstual dengan menguji hubungan tersebut pada mahasiswa Teknik Informatika di lingkungan perguruan tinggi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai spiritual Islam.

Urgensi penelitian ini dapat ditinjau dari beberapa aspek seperti lokasi dan subjek penelitian yang berdasarkan data awal hasil penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki kecenderungan *alexithymia*, seperti kesulitan mengekspresikan perasaan dan anggapan bahwa orang lain tidak akan memahami emosi yang dirasakan. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan emosional yang relevan untuk diteliti lebih lanjut pada kelompok mahasiswa teknik yang memiliki karakteristik akademik dengan tekanan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga merupakan pengembangan dari studi sebelumnya yang mengkaji fenomena *alexithymia* dalam kaitannya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Teknik Informatika UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun

2023 sehingga penelitian ini memperluas fokus dengan menguji variabel yang berbeda, yaitu sikap syukur, sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kecenderungan *alexithymia*. Dengan demikian, penelitian ini mencoba mengisi kekosongan literatur dengan menelusuri apakah sikap syukur sebagai bentuk emosi positif dapat berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan individu untuk mengurangi kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan sudut pandang baru dalam bidang psikologi dan masalah emosional.

